

Vi går mot ljusare tider, Boosta din energi

Fortfarande är det en bit kvar innan den riktiga vårsolen tittar fram och piggar upp oss. Under den mörka årstiden är det ca 40 % av oss som upplever trötthet och nedstämdhet. Det kan bero på många saker; brist på dagsljus är en orsak men oftast är det vår livsstil som är boven i dramat. Men det behövs inte så stora förändringar för att vi ska känna oss piggarare.

Vi stressar för mycket, äter för dåligt, sover och rör oss för lite. Det viktiga är att få till en balans och att acceptera att vi inte kan vara pigga jämt. Förutom att arbetslivet ställer större krav så har vi ofta en hektisk fritid där vi ska försöka få ihop alla delar. Till råga på allt ska vi vara så duktiga och klara av allting på en ibland alldeles för hög nivå.

Ladda batterierna

För att minska tröttheten behöver vi bli klara över vad vi behöver ändra på för att få mer energi. Vad är det som ger oss energi och vilka energitjuvar dras vi med. Hur laddar vi batterierna i det korta perspektivet? musik, litteratur, träning, eller kanske matlagning? Vi har alla olika energikällor. Gör en lista på dina bästa "laddare" så kan du välja vad som passar bäst i stunden.

Tänk igenom vad som drar energi och fundera på hur du kan täppa igen läckorna. Antingen att förebygga eller eliminera dem totalt. I det längre perspektivet behöver vi fokusera på grundbehoven; sömn, rörelse, näringsriktig kost och utomhusvistelse. Tänk på att låta bli telefonen, datorn och TV:n den sista timmen innan du går och lägger dig så får du en bättre sömn.

Ta små kliv

När vi ska göra förändringar tenderar vi att sätta alldeles för höga mål; Gå ut på lunchen 30 min varje dag, träna fyra gånger i veckan, laga mat från grunden alla dagar i veckan med mera. När vi sedan inte lyckas så faller vi tillbaka i gamla vanor. Då är det bättre att sätta lägre mål och realistiska förändringar; Jag ska gå ut 5 minuter på lunchen för att få ljus och frisk luft. Då skapar vi en positiv spiral som gör att vi förlänger utevistelsen för att det är så skönt.

Det är normalt att känna sig trött ibland. Snegla inte på andra och jämför dig inte med dem. Trötthet kan också handla om mental och emotionell belastning på jobbet och/eller i relationer. Då är det en annan sorts hjälp du behöver som exempelvis samtalsstöd.

Glöm inte att leva i nuet

Vi behöver också lära oss att bara vara ibland och ta vara på nuet. Sätta oss på en stubbe i skogen och bara njuta, eller hitta bänken vid havet och bara titta ut mot horisonten och följa molnens framfart på himlen och andas och NJUTA!

Inspiration och källa Tidningen Arbetsliv

agneta.nyberg@vdstodet.se